

# My body, warm-up and exercise

## Introducción:

El contenido seleccionado tiene unas características especiales por ser trabajado en todas las clases de EF a lo largo de todo el curso, las primeras sesiones son más largas pero una vez adquiridas las habilidades se seguirá realizando los primeros 10' de cada clase, por lo que la tarea final se realizará en una fecha variable, cuando el alumnado tenga plenamente afianzado el contenido.

Este contenido puede tratarse integrado con Ciencias Naturales, Inglés y Lengua. En mi caso, Ciencias Naturales no forma parte del proyecto bilingüe por lo que desde su materia se podrá tratar el contenido en L1.

**Fecha:** 4 sesiones del primer trimestre y a lo largo de todo el curso.

**Nivel:** 1º ESO

## OBJETIVOS

### Objetivos del contenido:

- Conocer y entender los componentes del aparato locomotor y funcionamiento del cuerpo respecto al movimiento.
- Comprender la importancia del calentamiento y la actividad física para la salud del cuerpo.
- Adquirir conocimientos prácticos sobre cómo realizar calentamientos y ejercicio físico saludable.

### Objetivos de comunicación:

- Conocer el vocabulario relacionado con el cuerpo en forma oral y escrita.
- Utilizar frases simples para expresar necesidades, capacidades e informaciones relacionadas con el movimiento y el cuerpo en forma oral y escrita.
- Comprender y demostrar comprensión de informaciones relacionadas con el movimiento y el cuerpo.

### Vocabulario clave:

Parts of the body, muscles, joints, movements, strength, flexibility, endurance, speed, some verbs of movement.

### Materiales suplementarios:

Pósteres de huesos y músculos del cuerpo.

Our skeleton “called Manolo”.

Enlaces:

<http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/appliedanatomy/>

<http://iteslj.org/v/ei/>

[http://www2.vobs.at/ball-online/across%20the%20curriculum/sport\\_activities.htm](http://www2.vobs.at/ball-online/across%20the%20curriculum/sport_activities.htm)

[http://www.youtube.com/watch?v=9dxOVILI\\_xQ](http://www.youtube.com/watch?v=9dxOVILI_xQ)

<http://www.wordreference.com/es/>

## CONTENIDOS

### Conceptos

The body: muscles, joints and bones

Warm-up: Raise heart rate, stretching, skills and techniques.

CFB: strength, flexibility, endurance, speed.

Present simple: simple instructions.

### Procedimientos

Calentamiento de cada componente, calentamiento del cuerpo.

Cómo ejercitar el cuerpo, desarrollo de las CFB a través de juegos.

Dar y entender instrucciones sencillas en L2.

### Actitudes

Comprensión y valoración de la importancia de el calentamiento y del ejercicio físico habitual. Adopción de hábitos de calentamiento y ejercicio físico.

Desinhibición a la hora de hablar en L2.

**DINÁMICA DE GRUPOS:** desde el trabajo individual, pasando por el trabajo en parejas o grupos hasta la vuelta al trabajo individual y en gran grupo.

**EVALUACIÓN INICIAL:** test individual sobre los contenidos y los hábitos de ejercicio físico del alumnado.

## SECUENCIA

### PRETAREAS

- 1.- Presentación de la Unidad
- 2.- Realización del test inicial escrito y oral
- 3.- Ejemplificación de ejercicios de calentamiento en la práctica, aportando el alumnado sus conocimientos previos e ideas. En L1 e introduciendo vocabulario en L2.

### TAREAS

- 1.- Juegos de calentamiento en los que se van dando las instrucciones en inglés ayudándonos de gestos y de la ejecución del ejercicio.

2.- Visita por parejas a webs y webquest sobre huesos y músculos junto al uso del esqueleto de clase.

3.- En el gimnasio, "Relay race" con dibujos-fichas en L2 de partes del cuerpo, huesos, músculos y verbos de movimiento. Equipos de 5. El primer relevista corre hasta el extremo en el que se encuentran las fichas, coge una dice el nombre del dibujo en voz alta al profesor/a y si lo hace bien lleva la ficha a su equipo dando el relevo al siguiente, gana el equipo que antes logra todas las fichas. Si alguien no sabe nombrar la ficha vuelve a su grupo, coge de la mano a un compi diciendo "Help me" y ambos van a por la ficha, así sucesivamente hasta que digan el nombre. En caso de que los cinco del grupo desconozcan la palabra pierden la ficha y continúa jugando el siguiente.

4.- En parejas, uso del presente simple. Preguntas y respuestas "What's this/that?" "This is my \_\_\_\_\_" o "That's your \_\_\_\_\_" "It's my/your \_\_\_\_\_" a la vez que señalan su hueso o músculo que nombran. Se corrigen entre ellos con: That's right, that's wrong, well done, ok, nearly right, incorrect, etc. Completan una ficha de aciertos, errores.

5.- Visionado de un calentamiento en inglés.

[http://www.youtube.com/watch?v=9dxOVILI\\_xQ](http://www.youtube.com/watch?v=9dxOVILI_xQ)

6.- El asistente dirige un calentamiento en L2.

7.- Juegos de realizar la acción que nos indica el verbo en inglés (run, jump, skipping, sit, lie down, etc)

8.- Completar fichas de instrucciones simples de ejercicios o juegos de calentamiento a las que les falten palabras.

9.- Parejas, preparación de ejercicios de calentamiento (mínimo dos) para mostrar a los demás, escribirlo, dibujarlo (en formato póster), decirlo y hacerlo. Uno ejecuta y el compi explica, luego intercambian la función. Exposición de los pósteres en el gimnasio.

10.- Juegos de CFB (introduciendo nuevos verbos: pull, push, turn, fight, etc.)

11.- Parejas, completar fichas de unir actividad puesta en práctica con el verbo correspondiente tras los ejercicios.

12.- En parejas, se le da a uno un ejercicio o juego por escrito explicado brevemente en inglés. Debe leerlo al otro y ambos han de ponerlo en práctica. (Ej. Sit on the floor and open your legs. Your partner jump over your legs.)

13.- Parejas. Preparación de un calentamiento completo más un juego por escrito con un mínimo de tres ejercicios en inglés, explicación, representación gráfica y tiempo del ejercicio.

14.- Dirección del calentamiento elaborado en clase ante los compañeros. Los ejercicios en L2 debe explicarlos en L2.

- 15.- Ficha de autoevaluación sobre la dirección del calentamiento.
- 16.- Valoración de la dirección del calentamiento del compañero/a entre todo el grupo en L2.
- 17.- Test escrito de músculos, huesos, articulaciones y CFB en juegos.
- 18.- Test práctico por parejas de ejercicios de calentamiento y juegos de CFB.

### **POSTAREA O PRODUCTO FINAL**

Programa de televisión “Cuida tu cuerpo haciendo ejercicio” Grabación de un video en el que todo el alumnado debe participar haciendo y explicando un ejercicio de calentamiento, un ejercicio de entrenamiento o un juego en inglés. El alumnado que quiera podrá hacer recomendaciones sobre el ejercicio físico y la salud.

### **EVALUACIÓN**

Por tareas:

- 2.- Autoevaluación, en pareja, Webquest
- 3.- Grupal oral: el grupo que se queda 1º, 2º, 3º, 4º, 5º.
- 4.- En pareja, escrita, completan una ficha de aciertos/errores del compañero/a.
- 6.- Observación directa de la profesora.
- 7.- Observación directa de la profesora.
- 8.- Individual escrita.
- 9.- Parejas escrita y oral.
- 11.- Parejas, escrita.
- 12.- En pareja escrita, completan una ficha de aciertos/errores del compañero/a.

Observación directa de la profesora.

- 13.- Parejas, escrita.
- 14.- Individual, oral.
- 15.- Autoevaluación, escrita.
- 16.- Grupal, oral.
- 17.- Individual escrita.
- 18.- Parejas oral.

Tarea final. Individual oral.

Calificación:

Contenidos EF	80%
Contenidos lingüísticos	20%